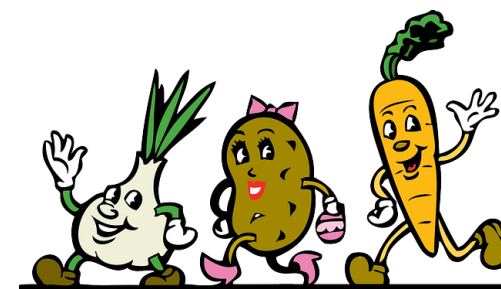


Jadłospis na 13.07.2024r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2137kcal B: 85,2 g T: 77,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 302,1 g w tym cukry: 47,4 g Sól: 4,6 g Błonnik: 30,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2073 kcal B: 83,7 g T: 67,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,9 g	W: 308,8 g w tym cukry: 46,3 g Sól: 5,4 g Błonnik: 28,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2141 kcal B: 90,3 g T: 84,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 289,3 g w tym cukry: 18,9 g Sól: 5,0 g Błonnik: 36,2 g



Smacznego